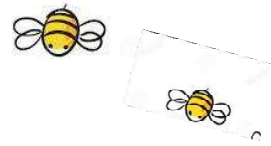




食の情報（甘味料）



甘味料とは、食品に甘みをつけるために使われる調味料です。近年では、天然に存在しない人工甘味料である合成甘味料も利用されています。

古くは砂糖よりも製造コストが低い甘味料が菓子などに砂糖の代用として使用されていました。砂糖の数百倍程度の高甘味度を持つ添加物を使用すると食品の糖類含有量を減らすことができ、カロリーを抑える効果があります。清涼飲料水・菓子・アルコール飲料などに利用されることがあり、また、虫歯の原因とならない（あるいは虫歯を予防する働きがあると考えられている）キシリトールなどの糖アルコール類が歯磨き粉やチューインガムに利用されています。

別な使い方としては、酵母や乳酸菌に代謝されにくい甘味料（合成甘味料や一部の天然甘味料）を砂糖の代用として使い、味の経時変化を抑えた漬物類などもあります。

◇甘味料の種類◇

① 天然甘味料

食品中に微量に含まれている甘み成分を取り出し精製、濃縮したもので食品として取り扱われるもの。あるいは酵素処理等によって甘み成分を合成した既存添加物。一部には、特殊な処理を伴わず食品のままで甘味料として利用されるものもあります。

食品

- 甘味料に含まれる一般に糖と言われる甘味成分の一例

ブドウ糖、果糖、麦芽糖、ショ糖、オリゴ糖

- 天然資源から精製される甘味料の一例

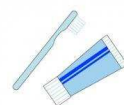
砂糖（和三盆、黒糖、三温糖）、蜂蜜、メープルシロップ、アガベシロップ、パームシュガー、モラセス（糖蜜）、水飴、ブドウ糖果糖液糖



既存添加物

天然に存在する甘味料であり、人工的に合成される場合もある

ステビア加工の甘味料、キシリトール、ソルビトール、甘草抽出物、トレハロース、マルチトール、パラチノースなど



② 合成甘味料

食品に存在しない甘み成分を人工的に合成したもの

アスパルテーム、アセスルファムカリウム（アセスルファムK）、スクラロース、サッカリン（サッカリンナトリウム）など



◇はちみつについて◇

はちみつは蜜源の花、つまりどんな花から採れたかでその種類が分けられます。花の種類によって特徴もさまざまで、さわやかな味、まろやかな甘味の違いや色など味の違い、酸味の強弱、また結晶しやすい、しにくいなど個性も豊かです。

栄養成分は、約8割の糖分と約2割の水分によって構成され、ビタミンとミネラル類などの栄養素をわずかに含んでいます。はちみつ小さじ1杯強と、砂糖大きじ1杯が、ほぼ同じ甘さになります。(砂糖の約1/3の容量でほぼ同じ甘さ) また、100gあたりのカロリーで比べると、はちみつは294kcal、砂糖は384kcal(七訂日本食品標準成分表より)ですので、はちみつは砂糖より20%強カロリー抑えめの甘味です。

※ 注意点 ※

はちみつは1歳未満の赤ちゃんが食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあるためリスクが高い食品です。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

また、はちみつは栄養も豊富ですが、摂りすぎは禁物です。糖尿病をお持ちの方は血糖値が上がりにくい甘味料もいくつかございますので、お気軽に栄養士にご相談ください。

◇鶏のはちみつ照り焼き◇

◎ 材料 (2人分) ◎

- ・鶏もも肉…1枚
 - ・サラダ油…小さじ2
- <A>
- ・しょうゆ…大きじ2
 - ・砂糖 …大きじ1
 - ・酒 …大きじ1
 - ・はちみつ…大きじ2

◎ 作り方 ◎

- ① 鶏肉は余分な脂を除き、厚い部分は包丁で切り目を入れて観音開きにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、3～4分焼きつける。裏返してふたをし、3～4分蒸し焼きにする。
- ③ <A>を混ぜ合わせて加え、からめながら2～3分煮詰め、取り出して切り分ける。

